



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 693 HC 76 Lip 23 Prot 42 Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Yogur bebible	2 Kcal 794 HC 103 Lip 25 Prot 43 Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca	3 Kcal 841 HC 117 Lip 29 Prot 32 Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
		Pasta - Pescado - Fruta	Sopa - Carne - Lácteo	Crema - Ave - Yogur
6 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41 Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con champiñones Flan	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	9 Kcal 962 HC 74 Lip 48 Prot 60 Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con calabacin y zanahoria Fruta fresca	10 Kcal 816 HC 122 Lip 21 Prot 41 Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur
Sopa - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Verdura - Carne - Fruta
13 Kcal 779 HC 62 Lip 45 Prot 31 Vainas con patatas Hamburguesa con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca
Arroz - Huevo - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta
20 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39 Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes Albondigas con patatas fritas Postre especial	 Arroz con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	 Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Ensalada - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
27 Kcal 1079 HC 96 Lip 50 Prot 65 Alubias rojas con verduras Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca	 Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur	 Caracolillos con tomate Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras San jacob con ensalada Fruta fresca	
Sopa - Huevo - Yogur	Ensalada - Carne - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Patata - Pescado - Yogur	

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.



Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales